BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada setiap cabang olahraga memiliki perbedaan karakteristik baik itu dari teknik dalam gerakan maupun fisik dalam latihan, latihan merupakan bagian terpenting agar dapat tercapainya suatu tujuan. Terutama dalam cabang olahraga prestasi latihan yang terprogram akan sangat membantu seorang atlet professional untuk meningkatkan kualitas fisiknya. Pada cabang olahraga dayung komponen fisik sangat berperan penting terutama komponen fisik daya tahan.

Dayung merupakan salah satu jenis olahraga daya tahan (*endurance*) yang sarana utamanya adalah air dengan media perahu dan dayung. Cabang olahraga dayung ada yang bersifat permainan dan ada juga yang bersifat kompetisi, olahraga ini bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Bahkan, olahraga ini bisa dikatakan sebagai olahraga yang cenderung memberikan unsur seni, karena di dalamnya melibatkan perpaduan antara gerak tubuh dan alat yang digunakan untuk mendayung. Keseimbangan dengan ritmik gerakan dayungan juga sangat penting untuk dilatih, karena dalam kondisi perahu yang melaju kencang anggota tubuh juga harus menyeimbangkan perahu agar tidak terbalik.

Hal tersebut seperti yang diungkapkan Rohmat, dkk (2002:8), bahwa : "gerakan dayung dilakukan secara berirama, terus menerus, dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat ". Untuk mencapai gerakan yang ritmik dan harmonis tersebut tentunya perlu didukung oleh biomotorik, biometrik, psikologis, dan aspek pendukung lainnya.

Dayung merupakan perpaduan antara gerak tubuh dengan alat yang digunakan untuk mendayung. Seperti yang di kutip oleh Dede Rohmat (2002: 1) (Stepen, 1990) tentang gerakan mendayung sebagai berikut:

> Gerakan mendayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat. Untuk mencapai gerakan yang ritmik dan harmonis tersebut tentunya perlu didukung oleh kualitas biomotorik, biometrik, psikologis dan aspek pendukung lainnya.

Cabang olahraga dayung yang berkembang di Indonesia merupakan gabungan dari beberapa cabang olahraga yaitu : *Canoeing, Rowing* dan *Tradisional Boat Race.* Di dalam tataran regional dan internasional, ketiga cabang olahraga tersebut mempunyai induk organisasi tersendiri, yaitu : ICF (*International Canoe Federation*) untuk *Canoeing*, FISA (*Federation International De Societes De Aviron atau The International Rowing Federation)* untuk *Rowing* dan IDBF (*International Dragon Boat Federation*) untuk *Traditional Boat Race.* Di Indonesia ketiga cabang tersebut keberadaannya menginduk pada satu organisasi, yaitu : PODSI (Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table 1.1. di bawah ini.

Tabel 1.1.

Cabang-cabang Olahraga Dayung Dalam Naungan Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI)

INDUK ORGANISASI INTERNASIONAL	CABANG OLAHRAGA	JENIS	NOMOR PERLOMBAAN	JARAK LOMBA	Pa/Pi
FISA	ROWING	SCULLING	1X (Single Scull)	2000 Meter	Pa/Pi
			2X (Double Scull)		Pa/Pi
			4X (Quadruple Scull)		Pa/Pi
		SWEEP ROWING	2- (Coxless Pairs)		Pa/Pi
			4- (Coxless Fours)		Pa/Pi
			2+ (Cox Pairs)		Pa/Pi
			4+ (Cox Fours)		Pa/Pi
			8+ (Eight)		Pa/Pi
ICF	CANOEING	KAYAK	K-1 (Kayak - 1)	500 Meter 1000 Meter	Pa/Pi
			K-2 (Kayak - 2)		Pa/Pi
			K-4 (Kayak - 4)		Pa/Pi
		CANOE	C-1 (Kano - 1)		Pa
			C-2 (Kano - 2)		Pa
		CANOE POLO		2 x 10'	Pa

IDBF	TRADITIONAL BOAT RACE		10 Pedayung	500 M 1000 M	Pa/Pi
			20 Pedayung		Pa/Pi

Dalam cabang olahraga dayung itu sendiri terdapat beberapa perbedaan baik pada teknik maupun karakteristik perahunya itu sendiri. Seperti pada nomor kayak, posisi pedayung duduk menghadap ke depan perahu dengan dayungan yang memiliki dua buah daun dayungan kanan dan kiri. Pada nomor Canoe Canadian, posisi pedayung berlutut dengan satu kaki menghadap ke depan dan dayungan hanya pada satu bagian sisi perahu saja.

Dan pada scull dan sweep rowing posisi pedayung duduk menghadap ke buritan perahu dengan tempat duduk yang dapat bergerak maju dan mundur. Semua gerakan tersebut dilatih bersamaan dengan latihan fisik agar tercapai keseimbangan antara teknik dan fisik pedayung tersebut.

Tercapainya suatu tujuan pada suatu cabang olahraga prestasi akan mengacu pada aspek-aspek latihannya, seperti pernyatan Satriya dkk (2007: 49) sebagai berikut "ada empat bentuk latihan yang dilakukan oleh atlet yaitu: (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental". Latiahan fisik yang dominan dalam cabang olahraga dayung adalah daya tahan.

Daya Tahan ialah kemampuan tubuh untuk melakukan beban keja fisik dalam waktu yang lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Daya tahan itu sendiri menurut Harsono (1988: 155) menyebutkan bahwa:

> Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Yang dimaksud dengan daya tahan ini adalah daya tahan sirkula-tori-respiratoti (circulatory-respiratory endurance, atau ada yang menyebut cardiovascular endurance; circulatory adalah hal yang berhubungan dengan peredaran darah; respiratory dengan pernafasan; cardio berasal dari kata cardiac yang berarti jantung).

Dalam olahraga dayung daya tahan merupakan faktor dominan dalam menentukan prestasi yang maksimal sebagaimana yang di kemukakan oleh Harsono (2001 : 6) "Dalam olahraga dayung ada beberapa komponen fisik yang dominan dan yang harus dilatih dengan baik, yaitu: 1. Daya tahan 60%, 2. Kekuatan 25%, 3. Kecepatan 2,5%, 4. Koordinasi 10%, 5. Kelentukan 2,5%".

Dalam pembinaan cabang olahraga prestasi seperti pada cabor dayung, diperlukan juga aspek-aspek penting lainnya yang harus dimiliki oleh seorang atlet juara. Menurut Lutan, dkk. (1999:4) mengemukakan bahwa sasaran pembinaan atlet tertuju pada 4 aspek penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet juara, yaitu:

> 1. Sikap mental terhadap pelaksanaan pelatihan, meliputi (1) kesediaan untuk melaksanakan kerja keras sebagai syarat mutlak untuk sukses, (2) kesiapan menerima kepemimpinan pelatih dan (3) kesiapan untuk menjalin kerja sama dalam sebuah tim. 2. Kualitas fisik, mencakup (1) kemampuan memikul dan mengatasi strees, (2) kemampuan memotivasi diri, (3) pengendalian diri, (4) ketekunan dan ketabahan, dan (5) kecepatan dan kejernihan pikiran dalam membuat keputusan. 3. Efektifitas teknik yang mencakup pernguasaan keterampilan dalam cabang olahraga dayung yang di dukung oleh koordinasi yang halus. 4. Efektifitas keterampilan taktis, mencakup kemampuan untuk menerapkan teknik yang sesuai dengan keadaan yang berubah-ubah.

Dari ungkapan tersebut telah dijelaskan bahwa latihan fisik, teknik, taktik, dan mental merupakan faktor utama untuk tercapainya suatu prestasi puncak. Latihan fisik juga dapat membantu peningkatan sistem kerja tubuh dan kondisi fisik yang menyeluruh. Maka dari itu latihan fisik merupakan hal yang wajib bagi seorang atlet, apalagi atlet tersebut sedang menghadapi suatu pertandingan yang mewajibkan atlet untuk melaksanakan latihan yang telah di program sebelumnya oleh pelatih. Latihan kondisi fisik juga memegang peranan yang sangat penting dalam suatu program latihan. Hal ini juga diungkapkan oleh Harsono (2001: 4) bahwa :

> Latihan kondisi fisik mengacu kepada suatau program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif, dan tujuannya ialah meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin menigkat.
>
> Harsono (1988: 153) mengungkapkan, jika kondisi fisik baik maka akan ada: 1.Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukkan, stamina, kecepatan, dan lain-lain

komponen kondisi fisik, 3.Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5. Respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian dibutuhkan.

Menurut (Rushall & Pyke 1990; Harsono 2001: 8) ada tiga sistem latihan atau *basic forms* yang dapat menjamin peningkatan daya tahan kardiovaskular, yaitu: "1. Latihan kontinyu (*Continuous Training*), 2. Latihan *Fartlek* dan 3. Latihan interval (*Interval Training*)".

Menurut Woerjanto (1996: 40) bahwa: "*Interval training* mengembangkan kecepatan, kekuatan, daya tahan otot setempat dan daya tahan keseluruhan". Dan menurut Harsono (1988: 156) "*interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat".

Harsono (1988: 157) juga mengungkapkan ada beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam menyusun interval training, yaitu: "a).Lamanya latihan, b).Beban (intensitas) latihan, c).Ulangan *(repetition*) melakukan latihan, d).Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan".

Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk mengadopsi metode latihan interval pada *sistem piramida* dan *sistem piramida terbalik* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pada atlet kayak pada cabang olahraga dayung.

Dari kedua sistem latihan ini baik pada *sistem piramida* dan *sistem piramida terbalik* terdapat keuntungan dan kerugian yang peneliti adopsi dari latihan kekuatan. Keuntungan dari *sistem piramida* yaitu beban bertahap dimulai dari beban yang ringan sampai yang berat, hal ini memudahkan atlet agar bisa mempersiapkan dulu otot-otot yang akan dipergunakan pada set berikutnya untuk mengangkat beban yang lebih berat. Adapun kerugian dari *sistem piramida* yaitu otot akan mengalami kelelahan karena bekerja dengan maksimal dengan penambahan beban pada tiap setnya.

Kebalikan dari *sistem piramida*, pada *sistem piramida terbalik* juga terdapat keuntungan, yaitu beban diawali dari beban yang berat sampai dengan ringan, dan ini

juga membantu mempercepat terlatihnya anaerobik otot. Adapun kerugian dari latihan menggunakan *sistem piramida terbalik* yaitu, akan terjadinya kelelahan ketika melakukan set berikutnya karena beban diawali dari beban terberat atau beban maksimal.

Dari kedua sistem ini, peneliti mencoba mengadopsi metode latihan interval pada *sistem piramida* dan *sistem piramida terbalik* dengan media air untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet kayak junior yang bergabung dalam UKM dayung UPI.

Peneliti juga bermaksud ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan antara latihan menggunakan *sistem piramida* dengan *sistem piramida terbalik* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah pada perbandingan latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dengan latihan sistem piramida terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dengan latihan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian yang di ajukan peneliti, maka terdapat tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dengan latihan sistem piramida terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung.

2. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dengan latihan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung.

D. Manfaat Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan latihan kondisi fisik, khususnya latihan untuk meningkatkan daya tahan serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi keilmuan pada cabang olahraga dayung.

2. Manfaat Praktis
   a. Para atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor *kayak* dalam meningkatkan prestasi atlet.
   b. Bagi atlet, pelatih, pembina olahraga dayung khususnya nomor *kayak* dapat mengetahui seberapa besar peningkatan daya tahan dengan menggunakan latihan sistem piramida dan sistem piramida terbalik.
   c. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai acuan untuk membuat program latihan peningkatan kondisi fisik khususnya daya tahan.
   d. Bahasa informasi dan referensi dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang kebugaran pada cabang olahraga dayung khususnya nomor *kayak.*

E. Batasan Penelitian

Pada penelitian ini penulis memberikan batasan agar pelaksanaan penelitian berjalan sebagaimana mestinya, maka penelitian ini dibatasi ruang lingkupnya sebagai berikut :

1. Perbandingan latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak.
2. Populasi terdiri dari mahasiswa UPI Bandung yang mengikuti UKM (unit kegiatan mahasiswa) Dayung dengan menggunakan purposive sampling sebanyak 10 orang.
3. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah tes kayak 2000 meter.
4. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sistem piramida dan sistem piramida terbalik.
5. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan daya tahan atlet kayak pada cabang olahraga dayung.

F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi salah penafsiran terhadap istilah dalam penelitian ini, adapun penjelasan istilah yang digunakan peneliti dalam penelitian, antara lain:

Latihan menurut Harsono (1988 : 100) adalah "Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksial mungkin".

Sistem atau sistematis menurut Harsono (1988 : 101) adalah "Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks".

Piramid menurut Bompa (1999:52) mengatakan "*in the pyramid pattern example the follow. each program starts from its base and works toward the peak, or from the bottom of the top".* Maksud dari kutipan tersebut adalah ikuti pada contoh pola piramida. Setiap program dimulai dari dasar dan bekerja ke arah puncak, atau dari bawah ke atas.

Daya tahan menurut Harsono (1988 : 155) adalah "Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut". Yang dimaksud daya tahan disini adalah daya tahan cardiovascular atau daya tahan otot jantung dan pernafasan.

Dayung atau gerakan mendayung seperti yang di kutip oleh Dede Rohmat (2001: 1) (Stepen, 1990) tentang gerakan mendayung adalah

> Gerakan mendayung dilakukan secara berirama, terus menerus dan ada rasio yang baik antara fase kerja dan fase istirahat. Untuk mencapai gerakan yang ritmik dan harmonis tersebut tentunya perlu didukung oleh kualitas biomotorik, biometrik, psikologis dan aspek pendukung lainnya.

Kayak menurut Csaba Zsanto (2004 :26) ialah *"Kayak are light, narrow and unstable boats with a small space for the paddlers to sit in"*. Maksud dari kutipan diatas kayak merupakan perahu ringan, sempit dan tidak stabil denganruang kecil untuk pedayumg didalamnya.

G. Struktur Organisasi

Struktur Organisasi Skripsi terdiri atas lima bab, yaitu:

1. BAB I Pendahuluan: berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat atau signifikansi penelitian, batasan penelitian, definisi operasional, dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian
3. BAB III Metode Penelitian, Populasi dan Sampel, Desain Penelitian, Instrument Penelitian, Analisis Data.
4. BAB IV Hasil Pengolahan dan Analisis Data terdiri :
   4.1. Hasil pengolahan data
   4.2. Analisis dan pengolahan data
   4.3. Diskusi penemuan
5. BAB V Kesimpulan dan Saran: Menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian.

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
PERPUSTAKAAN